Утверждаю

Ген. директор ООО "Ростовское школьное питание"

_____ А.А. Ачканов

Примерное меню

в лагерях с дневным пребыванием на базе общеобразовательных учреждений для обучающихся

в период осенних каникул 2026 года (без пищеблока)

1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена без нац.	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1639	Каша овсяная (вязкая) молочная № 173-11	200	19,03	7,16	9,08	26,22	216,53
737	Сыр (порциями) № 15-2011	30	30,00	8,04	7,56	0,00	100,20
782	Масло (порциями) № 14-11	15	16,20	0,15	10,88	0,21	99,30
862	Яйца вареные № 209-15	48	13,00	6,10	5,52	0,34	75,36
616	Хлеб йодированный	47	4,18	3,62	0,38	24,02	112,80
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	1,69	0,12	0,03	11,90	45,96
600	Яблоки (порциями)	150	17,55	0,60	0,60	14,70	67,50
	Итого	**740**	**101,65**	**25,79**	**34,05**	**77,39**	**717,65**
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена без нац.	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
714	Салат из свежих огурцов № 20-15	150	24,26	1,14	10,42	3,70	100,86
1013	Борщ с капустой и картоф. с говядиной № 82-15	250	50,03	9,66	5,92	11,98	89,19
1090	Бедро ЦБ запеченное акт от 27.10.22	100	55,24	29,77	5,91	0,17	215,25
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	230	18,17	8,04	6,56	47,57	281,63
616	Хлеб йодированный	40	3,48	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб Бородинский	35	3,12	2,38	0,45	14,24	72,45
812	Компот из яблок № 342-11	250	8,01	0,20	0,20	17,38	69,88
704	Маффин с шоколадом	75	61,15	3,42	14,52	36,40	304,90
	Итого	**1130**	**223,45**	**57,69**	**44,30**	**151,88**	**1230,16**
	Итого за день	**1870**	**325,10**	**83,48**	**78,35**	**229,27**	**1947,81**
2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена без нац.	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	100	35,27	3,10	0,20	6,50	40,00
785	Омлет натуральный № 210-11	200	54,53	20,11	22,31	3,82	294,76
616	Хлеб йодированный	40	3,56	3,08	0,32	20,44	96,00
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,43	0,13	0,03	9,46	37,32
725	Груши (порциями)	150	39,00	0,60	0,45	14,25	63,00
	Итого	**690**	**134,78**	**27,02**	**23,31**	**54,47**	**531,08**
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена без нац.	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	150	31,64	1,46	9,66	5,74	112,20
1416	Суп с лашой, филе ЦБ № 111-15	250	30,70	10,73	6,17	13,74	156,39
804	Мясо тушеное свинина № 256-11	120	43,46	12,91	28,25	2,96	318,93
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	230	14,91	10,14	6,97	55,30	329,65
616	Хлеб йодированный	40	3,51	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб Бородинский	28	2,45	1,90	0,36	11,40	57,96
599	Сок (порциями)	200	18,60	1,00	0,20	19,80	92,00
698	Слойка с вишневой начинкой 65 г	65	45,05	4,28	9,40	34,13	239,94
	Итого	**1083**	**190,32**	**45,50**	**61,33**	**163,51**	**1403,07**
	Итого за день	**1773**	**325,10**	**72,52**	**84,64**	**217,98**	**1934,15**
3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена без нац.	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	100	24,49	1,10	0,20	3,80	23,00

1127	Плов из птицы (филе) № 291-15, 50/150	200	49,03	16,05	13,06	39,75	335,96
616	Хлеб йодированный	40	3,56	3,08	0,32	20,44	96,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,35	0,10	0,02	9,52	36,77
600	Яблоки (порциями)	150	17,55	0,60	0,60	14,70	67,50
	Итого	**690**	**95,98**	**20,93**	**14,20**	**88,21**	**559,23**

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена без нац.	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокач. капусты с зел. горошком № 45-11	130	14,71	2,18	6,62	12,35	116,35
1083	Суп картофельный, с горохом и филе ЦБ № 102-15	250	33,51	13,07	6,42	16,91	181,38
805	Мясо тушеное говядина № 256-11	120	95,25	18,87	9,22	2,96	65,26
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	230	14,46	10,14	8,72	58,27	357,64
616	Хлеб йодированный	40	3,55	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб Бородинский	22	1,96	1,50	0,29	8,95	45,54
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	4,53	0,46	0,00	19,78	78,10
1172	Маффин с шоколадом	75	61,15	3,42	14,52	36,40	304,90
	Итого	**1067**	**229,12**	**52,72**	**46,11**	**176,06**	**1245,17**
	Итого за день	**1757**	**325,10**	**73,65**	**60,31**	**264,27**	**1804,40**

4 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена без нац.	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1654	Пудинг из творога (запеченый) с соусом молочным № 222, 175/75	250	102,40	25,14	16,01	48,34	434,58
616	Хлеб йодированный	40	3,56	3,08	0,32	20,44	96,00
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,43	0,13	0,03	9,46	37,32
600	Яблоки (порциями)	100	11,70	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	**590**	**120,08**	**28,75**	**16,76**	**88,04**	**612,90**

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена без нац.	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	110	23,21	1,07	7,08	4,21	82,28
706	Суп картофельный с рисом и филе ЦБ № 101-15	250	34,32	10,41	4,15	15,11	143,02
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	120	40,53	10,78	5,69	5,82	111,90
1087	Пюре картофельное № 312-15	230	29,26	4,85	7,19	30,22	208,30
616	Хлеб йодированный	40	3,56	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб Бородинский	30	2,63	2,04	0,39	12,21	62,10
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК по 03.07.20	200	10,37	0,49	0,07	12,69	53,56
1172	Маффин с шоколадом	75	61,15	3,42	14,52	36,40	304,90
	Итого	**1055**	**205,02**	**36,14**	**39,41**	**137,10**	**1062,06**
	Итого за день	**1645**	**325,10**	**64,89**	**56,17**	**225,14**	**1674,96**

5 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена без нац.	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	150	23,68	1,20	1,50	3,90	21,00
755	Макароны отварные с сыром № 204-11	200	47,44	14,36	14,47	34,15	327,80
862	Яйца вареные № 209-15	48	13,00	6,10	5,52	0,34	75,36
616	Хлеб йодированный	40	3,56	3,08	0,32	20,44	96,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,35	0,10	0,02	9,52	36,77
1115	Бананы (порциями)	130	24,57	1,95	0,13	27,30	115,70
	Итого	**768**	**113,60**	**26,79**	**21,96**	**95,65**	**672,63**

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена без нац.	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	150	34,68	1,67	9,21	7,24	119,89
1199	Щи из свежей капусты и картофеля с филе ЦБ № 88-2011	250	34,56	9,86	6,06	8,22	129,31
1386	Биточки мясные со сметанным соусом № 268-2011, 90/30	120	50,33	13,22	20,11	15,55	292,18
608	Каша гречневая рассыпчатая № 302-11	230	21,71	13,19	9,15	64,74	400,87
616	Хлеб йодированный	40	3,55	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб Бородинский	34	3,03	2,31	0,44	13,84	70,38
599	Сок (на порцию)	200	18,60	1,00	0,20	19,80	92,00
699	Слойка с малиновой начинкой	65	45,05	3,21	9,40	27,30	207,85
	Итого	**1089**	**211,51**	**47,54**	**54,89**	**177,13**	**1408,48**
	Итого за день	**1857**	**325,10**	**74,33**	**76,85**	**272,78**	**2081,11**